

## PROGRAMMA SVOLTO

### MATERIA **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

*Classe 3A Indirizzo servizi commerciali*

*a.s. 2022-23*

---

**Testi utilizzati:** “PIU’ MOVIMENTO SLIM” Casa Editrice DEA Scuola-Marietti  
**Prof.ssa :** GARAGIOLA ELISABETTA

---

Illustrazione del piano di lavoro. Lettura e spiegazione del piano di lavoro e delle norme di comportamento riguardanti il lavoro in palestra (abbigliamento, igiene personale, giustificazioni, ecc.).

Programma extracurricolare riguardante l’attività sportiva scolastica.

#### **UDA 1: DALLA COORDINAZIONE ALLA FLUIDITA’ ATTIVITA’**

**Fase 1:** Andature (skip, calciata dietro, laterale ... ), corsa e variazioni di velocità; Corse; Traslocazioni libere e con ostacoli; Spostamenti ed esercitazioni con l’agility-ladder; Saltelli con la funicella; Superamenti di ostacoli; Esercizi e giochi con palloni e piccoli attrezzi; Traslocazioni su trave bassa e su appoggi Baumann; Elementi di ginnastica artistica: capovolte, ponti, verticali e ruote. Realizzazione di percorsi coordinativi.

**Fase 2:** Conoscenze teoriche generali sulle capacità coordinative generali e speciali

#### **UDA 2: L’ALLENAMENTO E LE CAPACITA’ CONDIZIONALI ATTIVITA’**

**Fase 1:** Corsa continuata e a variazione di velocità. Percorsi e circuiti di irrobustimento a corpo libero e a carico naturale, con elastici e con piccoli pesi (manubri, palle mediche). Circuiti fitness. Esercizi di mobilità attiva e stretching. Corse veloci, staffette ed esercizi di rapidità. Grandi giochi non codificati

**Fase 2:** Conoscenze teoriche: - Apparato cardio-circolatorio-respiratorio (ripasso dal primo biennio)  
- Apparato scheletrico-articolare.

#### **UDA 3: gioco e sport: TRA TECNICA E DIVERTIMENTO ATTIVITA’**

**Fase 1:** Giochi inventati e giochi di gruppo: goback, unihockey, badminton, calcetto, ultimate, ecc..

**Fase 2:** Pallacanestro, esercizi per il miglioramento della tecnica dei fondamentali individuali della disciplina; svolgimento del gioco con espletamento delle regole.

**Fase 3:** Pallavolo, esercizi per il miglioramento della tecnica dei fondamentali individuali della disciplina; svolgimento del gioco con espletamento delle regole.

Scuole associate

I.P.I.A. “G. MARCORA” Via Marcora, 109 - 20010 Inveruno ☎0297288182 – [vicemarcora@iisinveruno.edu.it](mailto:vicemarcora@iisinveruno.edu.it)  
I.P.S. “E. LOMBARDINI” Via Buonarroti, 6 - 20010 Inveruno ☎029787234 – [vicelombardini@iisinveruno.edu.it](mailto:vicelombardini@iisinveruno.edu.it)  
I.T.T.E. “G. MARCORA” Via Marcora, 109 - 20010 Inveruno ☎0297285314 – [viceittmarcora@iisinveruno.edu.it](mailto:viceittmarcora@iisinveruno.edu.it)

**Fase 4:** Atletica – salto in alto: esercizi per il miglioramento dei fondamentali individuali della disciplina sportiva, compatibilmente con attrezzature e spazi a disposizione.

**Fase 5:** Regole, norme, tecniche delle discipline affrontate. Lessico e terminologia appropriata.

**Fase 6:** Nozioni teoriche di Fair Play.

#### **UDA 4: COMUNICAZIONE ED ESPRESSIVITA' CORPOREA ATTIVITA'**

**Fase 1:** Percezione ed espressività corporea: i contrasti (contrazione e decontrazione; ritmo veloce e lento; rumore e silenzio).

**Fase 2:** Giochi di socializzazione e scambio culturale sportivo; danze e coreografie; acrogym

**Fase 3:** Nozioni base sulla comunicazione non verbale ed espressività corporea

#### **UDA 5: sicurezza e salute ATTIVITA'**

**Fase 1:** Corretto riscaldamento motorio eseguito all'inizio di ogni lezione pratica e adeguato all'argomento centrale.

**Fase 2:** I rischi della sedentarietà e il movimento come prevenzione

**Fase 3:** TEORIA Sistema scheletrico, patologie scheletriche e articolari. La ginnastica posturale e correttiva. Tecniche di ginnastica dolce e di ginnastica per la terza età. Infortuni e primo soccorso. La RCP

#### **UDA 6: ATTIVITA' IN AMBIENTE NATURALE ATTIVITA'**

**Fase 1:** Attività organizzate in ambito curriculare all'esterno sia nel cortile della scuola, sia nelle vie limitrofe.

**Fase 2:** Partecipazione alle attività extracurricolari organizzate dai docenti nell'ambito del progetto sportivo:

- Uscita PALESTRACQUA
- Corso di sci

Inveruno, giugno 2023

**Il docente**

*Prof. Garagiola Elisabetta*

Scuole associate

I.P.I.A. "G. MARCORA" Via Marcora, 109 - 20010 Inveruno ☎0297288182 – [vicemarcora@iisinveruno.edu.it](mailto:vicemarcora@iisinveruno.edu.it)  
I.P.S. "E. LOMBARDINI" Via Buonarroti, 6 - 20010 Inveruno ☎029787234 – [vicelombardini@iisinveruno.edu.it](mailto:vicelombardini@iisinveruno.edu.it)  
I.T.T.E. "G. MARCORA" Via Marcora, 109 - 20010 Inveruno ☎0297285314 – [viceittmarcora@iisinveruno.edu.it](mailto:viceittmarcora@iisinveruno.edu.it)